

陈式

太极拳文化探骊

申国卿 著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

申国卿 著

太极拳文化探骊

工大学太极文化发展中心建设成果之一
工大学重点人文研究基地——地域武术文化研究中心资助项目

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳文化探骊/申国卿著.
武汉:湖北人民出版社,2011.12

ISBN 978 - 7 - 216 - 07026 - 3

I. 陈…

II. 申…

III. 陈式太极拳—文化—研究

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 248443 号

陈式太极拳文化探骊

申国卿 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大道 268 号
邮编:430070

印刷:荆州市翔羚印刷有限公司

印张:20

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

插页:1

版次:2011 年 12 月第 1 版

印次:2011 年 12 月第 1 次印刷

字数:368 千字

定价:36.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 07026 - 3

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

绪 论

太极拳是中国武术中的一大拳学名宗。陈式太极拳作为杨、武、吴、孙等当今各大太极流派的母体拳种,在中华武林一向具有特殊的影响与地位。毫无疑问,太极拳全球传播盛景是各太极流派共注心血的集体结晶,但从某种意义上也可以说,当代太极拳的发展壮举又是在陈式太极拳枝干上绽放的朵朵花蕾。

陈式太极拳首先是一种拳法,陈式太极拳一向以螺旋缠绕的技法和松活弹抖的发力而著称,陈式太极拳的缠丝劲充满了独特的武学魅力,它们使得陈式太极拳在中国武术的数百种武功流派中别具一格,同时也迥然相异于其他各家太极拳流派。因为至今仍更多地保留了古朴的武术风格,陈式太极拳也就为众多热爱传统武术文化者所钟情。

陈式太极拳更是一种文化,特色鲜明的武技特征与博大精深的拳理内涵构成了陈式太极拳作为一种武术文化的核心内涵,陈式太极拳的发展脉络及其在漫漫时空中承载和蕴含的中华优秀传统文化涵泳和浸染,又成就了其宽广宏富而又自成一家的传统文化体系。

研究陈式太极拳,当然要揭示其功法技理,以便让后学者易于认识与上手,但这方面的文献资料已经不少。作为一名武术文化的传播者,著者更倾向于从陈式太极拳的文化轮廓出发,以技术为主线,在功法体系的阐述中发散思维,深入浅出地解读陈式太极拳浓郁而别致的文化内涵;身处陈式太极拳的发源地和大本营——焦作市,我们自然还尤为关注陈式太极拳当代发展的相关探讨。

太极拳应该说是目前发展最为成功的武术拳种,太极拳能有今天的巨大成就,无疑是因为其蕴涵着中华传统和谐文化历史。发展太极拳,传播中华文化,是炎黄子孙一脉相承的生命本色。

天下太极,本为一家。弘扬太极,和谐为要。这是本书的宏观指导思想,同时也是著者身体力行的生活准则。无论有心与否,太极文化的真谛都静静地存在于我们的生活之中,启示有心的智者进行深层次的探讨,引导执着的追求渐近

哲理与妙境。正如太极拳论所述：“运用之妙，存乎一心。”

以陈式太极拳为根基，当今的太极拳已经繁衍出了难以计数的众多支系，除了公认的六大门派之外，每一个太极拳爱好者几乎都能举出自己了解的当代新派太极拳名称；据统计，目前世界上的太极拳爱好者已经多达 1.5 亿之众，太极拳的普及广泛程度的确远非其他武术拳种或运动项目所可比；从早到晚，从公园到街头，太极拳练习者的身影举目可见；从知识分子到工人农民，太极拳爱好者的职业无所不包；从欧美日韩到非洲大陆，太极拳的风采无处不在……环顾国内，我们很难找到另外一种文化现象能够这样浸润生活、影响世界。而这一切，显然都不能仅仅用太极拳的技术特点来解释和理解。

如果换另外一种视角来看，我们又可产生另外一种认识。当今世界，练习太极拳者俯拾皆是，但真正理解太极拳内涵与拳道之学的又有几人？太极拳对于健康的贡献有口皆碑，但朝夕练习太极拳的各年龄群众中，能够真正悟出几许“太极”境界者又是何等的凤毛麟角！

这正是本书写作的初衷。

限于才力与积累，我们对于陈式太极拳文化内涵的理解与认识都较为欠缺，对于太极拳的追求与体认，应该是穷毕生之力也难以企及的一项伟业，本书的匆匆草成，只是表达了著者对于弘扬中华太极文化的一份心力，在此，特请刻苦修炼太极大道者笑语指正。

申国卿

2011 年 10 月 13 日

目 录

绪 论/1

第一章 传统文化视野下的中华太极/1

第一节 源远流长的中华太极文化/3

一、“太极”含义浅释/3

二、“太极”词源探索/4

三、“太极”文化概论/5

第二节 中华太极与诸子百家学说/8

一、太极理法与传统阴阳思想/9

二、太极文化与老庄道家哲学/11

三、太极理念融摄的儒学成分/12

第三节 武医交融的太极文化特色/13

一、太极拳与中医的理论根基/14

二、太极拳保健养生机制原理/14

三、太极拳健身康体功能效用/16

第二章 陈式太极拳历史源流与传承概况/20

第一节 太极拳历史起源的主流观点/20

一、有关太极历史起源的多种说法/21

二、太极拳历史演变及主要流派简介/27

第二节 陈式太极拳的历代传承概况/39

一、陈式太极拳创立概况/40

二、陈式太极拳理技渊源/42

三、陈式太极拳传人简介/44

第三节 陈式太极拳开启的武林盛景/46

- 一、陈式太极拳武学贡献轨迹/46
- 二、陈式太极拳当代传播盛况/51
- 三、太极拳发源地的远大前景/53

第三章 陈式太极拳的技术特点与武学体系/55

第一节 陈式太极拳的技术特点/56

- 一、陈王廷所创太极拳的整体特征/56
- 二、当代陈式太极拳技术特点概述/59
- 三、陈式太极拳技术特点的辩证分析/64

第二节 陈式太极拳的拳学风格/64

- 一、刚柔相济的陈式太极拳学/65
- 二、以丹田为核心的螺旋缠绕/66

第三节 陈式太极拳的武学体系/68

- 一、陈式太极拳套路简介/68
- 二、陈式太极拳桩功概述/69
- 三、陈式太极拳名家举要/69

第四章 陈式太极拳的习练要领与功夫进境/86

第一节 陈式太极拳习练要领/86

- 一、陈式太极拳功法分析/86
- 二、陈式太极拳技击摘要/92
- 三、陈式太极拳习练要领/95

第二节 陈式太极拳功夫进境/101

- 一、当代太极拳的三种存在形式/101
- 二、太极拳练习步骤与学习阶段/102

第三节 陈式太极拳名家论摘/125

- 一、廉让堂本太极拳谱/125
- 二、陈王廷、陈鑫拳论/137
- 三、当代陈式名家论拳/140

第五章 陈式太极拳的地域特色与国际视野/158

第一节 陈式太极拳的地域文化特色/158

- 一、北依太行、南临黄河的地理环境/159

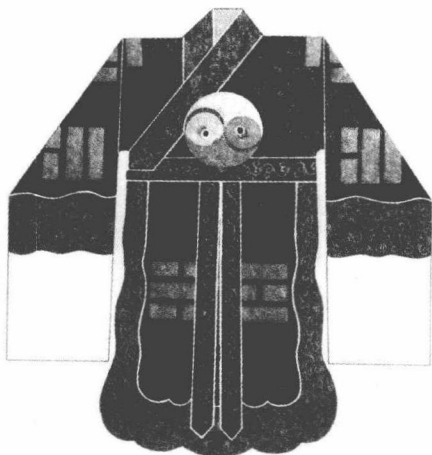
二、享誉中外、驰名神州的怀药特产/160	
三、源远流长、特色鲜明的怀川文化/162	
第二节 陈式太极拳的当代国际视野/164	
一、陈式太极拳传播的历史反思/164	
二、陈式太极拳发展的当代背景/167	
三、陈式太极拳发展的国际视野/169	
第三节 全球化背景下的太极拳发展/170	
一、太极拳的产生是中华武术千年辩证发展的必然体现/171	
二、太极拳的发展轨迹展现了中华武术引领者的风采/174	
三、太极拳的发展承载着引导中华武术当代飞跃的使命/182	
 第六章 陈式太极拳引发的武术文化思考/187	
第一节 围绕太极拳发展的宏观认识/187	
一、关于太极拳源流的认识/189	
二、太极拳传播的历史节点/218	
三、太极拳发展的当代动力/253	
第二节 焦作陈式太极拳科学发展观/270	
一、陈家沟当代太极拳生态/270	
二、太极故里高校武术教育/276	
三、焦作市太极拳发展战略/283	
第三节 当代中原武术文化发展战略/289	
一、中原崛起背景下的武术发展研究/289	
二、彰显中原文化精神的中原武术发展/291	
三、助力“中原崛起”的中原太极发展战略/298	
 参考文献/304	
 后 记/312	

第一章 传统文化视野下的中华太极

太极拳是中国武术的著名拳种,是中国武术文化的重要组成部分,同时也是中华民族传统文化在武术中的突出展现和经典演绎。太极拳的技法理论以历史悠久的中华经典“太极”文化为指导。太极拳的发展也可以说是以传统阴阳思想为指导的太极文化思想的传播过程。当前流行的太极拳虽然种类繁多,但是其拳理、技法的指导性理论是一致的。伴随着这些风格不同的太极拳流派的传播和发展,经典的太极阴阳理论也开始与轻灵、舒缓的太极动作技术一道在不同的国家和民族深入人心。人们通过练习太极拳动作技术开始接触到深奥的太极理论,对于富含哲理的经典太极理论的感知又进一步催生了不同肤色的人们对于习练太极拳动作技术的浓厚兴趣。^①在太极拳的传播过程中,越来越多的人正逐渐认识到太极拳蕴含的传统文化的独特价值,不同国家的民众通过太极拳日益感触着中华民族宝贵遗产的文化魅力,他们从学练太极拳的过程中开始一步步地感受到中华传统文化的博大与厚重。当代太极拳在世界各地的蓬勃发展不是因为拳脚功夫,而是因为其自身蕴含的迷人的文化风采,而这一点,早已为世人所公认。

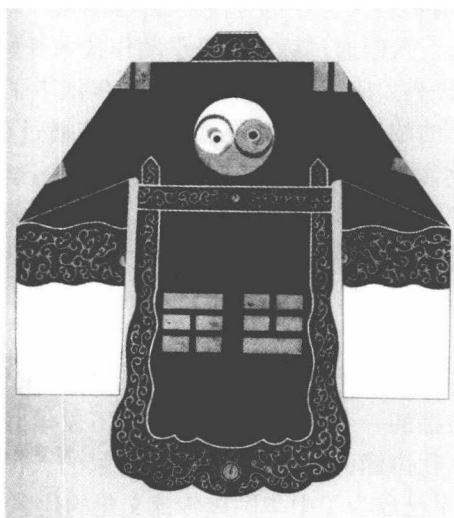
以太极拳为载体的太极文化是中华民族传统经典的重要组成部分,同时也是当代中华文化全球传播的一个重要特色窗口,它不仅承载着西方世界易于理解和接受的中华民族文化内涵,而且早已为不同国家的人民所喜闻乐见。在许多人的心目中,太极拳早已成为了中华民族传统文化的代名词。近年来,随着太极拳国际传播的日益广泛,其丰厚的民族传统文化底蕴,深邃的中华哲学内涵,独特的健身康体功效,巨大的市场经济潜质,和谐的民生发展诉求等,日益引起着社会各界的密切关注,以太拳为象征的中华民族传统文化的国际传播与产

^① 申国卿:《太极拳发展特点的当代解读》,《山东体育学院学报》,2010年第2期,第43~47页。



戏曲服饰：“平金银绣天青色太极图八卦衣”图案设计之一

业开发正开始建构着当代文化发展的一个突出亮点。



戏曲服饰：“平金银绣天青色太极图八卦衣”图案设计之二

太极拳是具有数千年深远历史的中华优秀传统文化的一部分,太极拳是中华儿女一脉相承的处世态度、文化内涵等在武术文化中的体现,所以,从上下五千年的中华优秀传统文化视野去认识太极拳,不仅是学习、研究太极拳的历史原点,同时也是继承、弘扬太极文化的科学基石。从博大精深的中华优秀传统文化视野出发,以

蕴含中华优秀传统文化底蕴的武术瑰宝——太极拳学的当代传播为己任,研习太极拳技之小艺,探究太极文化之大道,弘扬太极文化,传承太极精神,歌颂太极品德,共创太极未来,“使之成为全人类精神文化的食粮,生活文化的向导,健康体魄的支柱”。^①

第一节 源远流长的中华太极文化

在当前常见的有关“太极”的文字表述中,一般认为太极拳命名的“太极”二字源自《易经》中的“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦定吉凶,吉凶生大业”之语。正因如此,一些学者认为太极拳哲理源于《易经》。太极拳汲取了《易经》中的阴阳辩证观点毋庸置疑,但从太极理论的宏观内容与整体特色来看,太极拳实际上运用了自先秦以来三千年中华文化发展的一个突出成果——太极哲理。“此太极哲理发端于《易经》,中经道教内丹养生家陈抟等人的研究与发展,融贯儒、道、释三家而形成《无极图说》用于内丹修炼,后复由宋明理学家周敦颐等人继承推演成为新儒家用以阐明理学奥秘的《太极图说》。这一哲学渗入武术文化而产生了太极拳。”^②所以,太极拳所体现的太极文化是中国传统文化中一个具有悠久历史的理论成果。

一、“太极”含义浅释

关于“太极”,在百度百科中这样解释道:“太极是阐明宇宙从无极而太极,以至万物化生的过程。无极即道,是比太极更加原始更加终极的状态,两仪即为太极的阴、阳二仪。太极一词最早见于《易传·系辞上》。”

百度百科给出了有关“太极”的四种解释:

第一,“太极”一词在文言文中表示“太空的中心”的意思,代表着上古华人对宇宙大爆炸之后状态的抽象理解。现代科学认为,大约135亿年前,无极的混沌状态忽起波澜,未名物质之间碰撞所产生的磁性又使未名物质之间因相互吸引而不停地聚集产生高温并最终引发了前所未有的“宇宙大爆炸”。宇宙大爆炸时所产生的相互作用力使得大部分极高温度的物质被瞬间推向外部,形成了一个巨大的虚无空间,古圣先贤把这个空间称之为“太虚”即现代所指的“太空”,在这个空间里已经可以区分出上下,左右,前后,古圣先贤称之为“六合”或者“宇宙”。宇宙大爆炸时,在相互的作用力之下,小部分高温物质被挤压在爆

^① 岩洞道人:《我的心愿》,太极拳众议堂,2008年1月7日。

^② 佚名:《太极哲理与太极拳》,陈正雷太极网,2008年8月20日。

炸的中心点上,这个中心点亦即是“太虚”的中心点,古圣先贤则称之为“太极”。经过大爆炸,宇宙由没有中心点的混沌状态变成了有中心点的太空,古圣先贤称之为“无极生太极”。

第二,《易经》中有以下著名论述:“易有太极,始生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”对此,隋唐时期的一代鸿儒孔颖达对此注解道:“太极谓天地未分之前,元气混而为一,即是太初、太一也。”

第三,以朱熹等为首的宋代理学家们则更倾向于认为“太极”即是“理”。《朱子语类》卷七五中有言:“太极只是一箇浑沦底道理,里面包含阴阳、刚柔、奇耦,无所不有。”(注:箇,gè,通用个体量词,表示单独的人或物)此外,清代的王夫之在《张子正蒙注·太和》中也认为:“道者,天地人物之通理,即所谓太极也。”

第四,指天宫,仙界等称谓。如三国时魏国的阮籍《咏怀》之七二:“时路乌足争?太极可翱翔”;晋朝葛洪的《抱朴子·吴失》:“园囿拟上林,馆第僭太极”;另外,还有《云笈七签》卷八:“太极有元景之王,司摄三天之神仙者也”等。^①相对而言,这种说法一般与太极拳学理论联系较少。

二、“太极”词源探索

“太极”一词最早出于何时何处?这是太极理论无可回避的一项重要内容,同时也是太极拳爱好者非常关注的一个问题。目前,多数学者或太极拳师都认为,“太极”一词来自《易传·系辞上》:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”但关于这一点,学术界的看法并不尽一致。事实上,根据近年来的一些考古发现以及相关研究成果,这一说法已经受到有力的挑战,其中,“太极”一词最早出自《庄子》之说便大有后来居上之势。

关于“太极”源于《易传》的观点,流传有所谓“易更三圣”,“世历三古”之说,即伏羲氏作“先天八卦”,周文王演“后天八卦”并将八卦化为六十四卦,后来孔子又作《十翼》,即《易传》。这种说法中包含的《易》的体系是在不同时代、经过许多人逐渐完善的观点,无疑是正确的,然而对其具体内容,历史上很早就有人怀疑过。目前多数学者认为,《易经》产生于周朝初年,《易传》创作于战国中晚期,比《易经》晚得多。从北宋欧阳修开始直到现代学者的研究,孔子作《易传》的说法已被完全推翻。《易传》共有《象传》、《系辞》等七种十篇,故称“十翼”。据相关研究,《象传》形成最早,在战国中期以后,孟子和荀子之间,《系辞》则晚一些,在《庄子大宗师》之后,是“战国后期陆续形成的著述,其下限可断于

^① 佚名:《太极》,汉典,2011年6月11日。

战国末年”(朱伯昆:《易学哲学史》,北京大学出版社,1986年)。《系辞》中的“太极”一词,首见于道家典籍《庄子·大宗师》:“道……在太极之先而不为高,在六极之下而不为深。”在这里,“太极与六极对文,太极指空间的最高极限,《系辞》说的‘太极’,指大衍之数或奇偶两画未分的状态,乃卦象的根源,故称其为太极。庄文说的‘太极’,当是此辞的最初含义,而《系辞》则是借用庄文的‘太极’解释筮法。”^①实际上,《系辞》的原文并非“太极”,而是“大恒”。

1973年底,湖南长沙马王堆汉墓出土了大量珍贵文物,尤其是帛书《老子》甲乙本和《周易》,引起了世界性的关注,但令人不解的是今本的“易有太极”在帛书中则是“易有大恒”。细究起来,《庄子》“太极”原指空间的最高极限,而“大恒”是指阴阳未分的状态,是卦象的根源,也可延伸为“道”。《系辞》的“大恒生两仪,两仪生四象,四象生八卦”,与《老子》的“道生一,一生二,二生三,三生万物”内容比较接近。“大”与“恒”,正是《老子》所述“道”的根本属性。今本《老子》中的许多“常”字,在帛书《老子》甲乙本都是“恒”字。今本《老子》第一段“道可道,非常道;名可名,非常名”,帛书《老子》是“道可道也,非恒道也;名可名也,非恒名也”。这是因为帛书《老子》甲乙本都抄写于汉文帝刘恒之前,不避“恒”字。到了汉文帝刘恒时,人们就忌讳“恒”字,把《老子》书中的“恒”字都改为“常”并沿用至今。在《系辞》形成的战国后期,《老子》已有广泛流传,但是到了汉文帝时则要回避“恒”字,因此,人们不得不借用《庄子》的“太极”概念以代替“大恒”。^②

三、“太极”文化概论

(一)根深叶茂的太极观念

“太极”的概念深刻地影响了儒学、道教等诸家中华文化流派。例如,在《易纬乾凿度》和《列子》中都谈到了太易、太始、太初、太素、太极的宇宙五阶段说法。宋儒周敦颐在《太极图说》开篇即说“无极而太极”,不仅为《老子》中提到的“无极”一词注入了理学含义,同时也把无极的概念与太极联系在了一起。清代乾隆年间太医院汇编的《医宗金鉴》中也指出:“无极太虚气中理,太极太虚理中气。乘气动静生阴阳,阴阳之分为天地。未有宇宙气生形,已有宇宙形寓气。从形究气曰阴阳,即气观理曰太极。”

“无极而太极。太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动。一动一静,互为其根;分阴分阳,两仪立焉。”“两仪生四象,四象生八卦。”“万物生生而变化

① 朱伯昆:《易学哲学史》,北京大学出版社,1986年。

② 佚名:《太极一词最早出于何时何处》,汉典,2011年6月11日。

无穷焉。”宇宙间的一切事物和现象都包含着阴和阳两个方面,二者之间既互相对立斗争又相互滋生依存,这种对立统一构成了物质世界的一般律。日月、雷电、风雨、四时以及雄雌、刚柔、动静、显敛等万事万物,皆属阴阳范畴。人生之理,也以阴阳二气长养百骸,经络、骨肉、五脏六腑乃至七损八益,一身之内,莫不合阴阳之理。

“太极”观念尤其成了宋明理学的坚实基础。一代理学宗师朱熹认为:“天地之间,有理有气。理也者,形而上之道也,生物之本也。气也者,形而下之器也,生物之具也。是以人物之生,必禀此理,然后有性。”朱熹的“太极”、“理”和“道”,内涵虽各有侧重,但实际上也是相同的概念。由于朱熹的理学受到官方推崇,宋代以后的儒家思想中,太极就成为天地万物的根源和枢纽,是决定一切和派生一切的精神实体,而历史悠久的太极观念和内涵由此也更加影响深远。

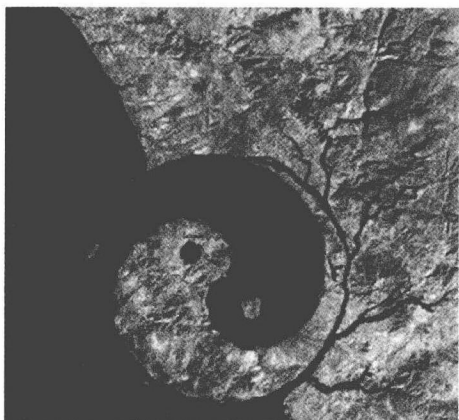
(二) 太极图形的和谐之美

与“太极”观念一起深入人心的还有著名的“太极图”。太极图是研究周易学原理的一张重要的图像,它包含了天地万物的共通规律在内,所以有人说它是宇宙的模式,是科学的灯塔。太极图由于阴阳两面方位的移动和变换,而又出现了分别依据先天八卦和后天八卦而成的不同的图像,常见的太极图一般又可分为数层组合图和阴阳双鱼图两类。关于太极图的起源,也存在多种说法,其中有人认为乃北宋周敦颐所作,例如北宋潘兴嗣的《濂溪先生墓志铭》中即认为:“(周敦颐)尤善谈名理,深于易学,作太极图、易说、易通,数十篇。”朱熹的《周子太极通书后序》也持此观点;另外一种流传较广的观点是太极图传自陈抟,据《宋史·朱震传》记载:“陈抟以先天图传种放,放传穆修……穆修以太极图传周敦颐,敦颐传程颢、程颐。”同为宋朝著名哲学家的陆九渊同样支持此说,其在《与朱元晦书》中分析:“朱子发谓濂溪得太极图于穆伯长,伯长之传出于陈希夷,其必有考。”上述两种主流观点之外还有认为太极图来自佛徒寿涯等,但皆流传相对不广。

太极图因为鲜明而直观地表达和传递了太极文化所蕴含的和谐理念,“不但在时间上与中华文化同生共长,而且在空间上渗透和体现于中华文化的各种具体形态。”它就像中华文化的核心“基因”,制约和规范着各种具体文化形态的基本风貌,因此,也被称颂为“中华和谐美第一图”。据考古发现,远在新石器时代中期河姆渡遗址出土的一个纺锤上,就已出现了著名的“太极”图形。也有人把以阴阳鱼为标志历史悠久的“太极图”之美归纳为五大特点:第一,它是圆形的美、曲线的美,与西方以十字架和黄金律为代表的直线的美、长方形的美不同。第二,它是均衡的美、对称的美,黑白两鱼,均衡对称地构成一个“和谐”的大圆。第三,它是阴阳中和的美,白色代表着阳刚方面,黑色隐喻着阴柔的方面,阳刚与



太极图

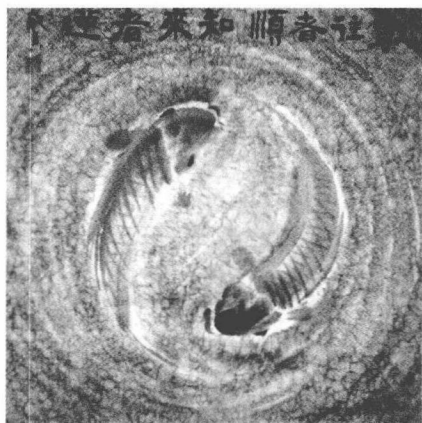


新西兰南岛形成的天然太极图

阴柔相交相融,共同构成互生互动的“中和”之美。第四,它是一种范本式的美,美得不能再美的美,《太极图》中间的反“S”线,是一条“恰到好处”美得不能再美的曲线。任何的一点移动,都会破坏它均衡对称的中和美。第五,它是动中有静的美,阴阳二鱼似在一个大圆中永恒地旋转,但旋转中又保持着一种宁静,总之这是一种典型的中和之美、和谐之美。^①

《太极图》的中和之美,不是偶然的,而是深深植根于中华文化之中,与中华传统美学观念高度一致,是中华传统艺术美学理想的完美体现。正因如此,有专家指出,“太极图”作为以中和之美为主导理想的中华美学的典型体现,自然可以成为中华美学、中华文化最鲜明的表征,因而,中华美学也可以称之为“太极

^① 周来祥:《太极与中华文化》,《光明日报》,2011年2月28日。

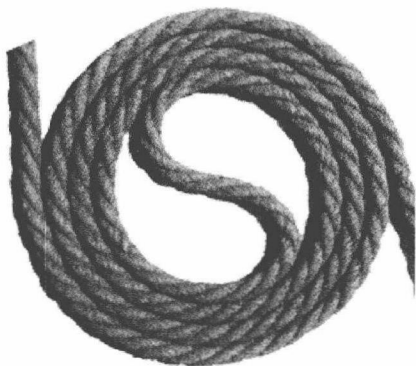


太极图的和谐之美

美学”，中华文化亦可以称之为“太极文化”。发自内心的溢美之辞，不仅从一个不寻常的侧面验证了源远流长的中华太极文化传统，同时也激发和唤起着每一个热爱太极文化传统的当代学子的自豪感与自信心。

第二节 中华太极与诸子百家学说

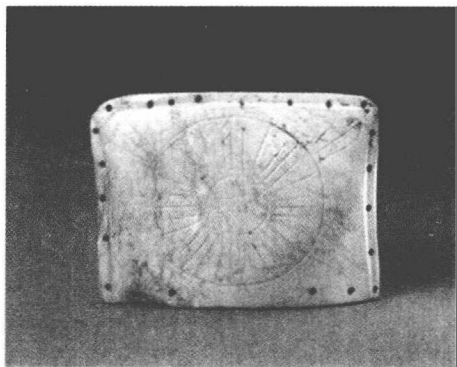
从文化的角度看太极拳，它处处闪耀着中国灿烂的传统的光辉，与儒、道、兵、医诸子百家和文、史、哲、理多种学科的纵横交织，构成了一种宽广宏富的高层次文化现象。



太极理论源于生活

一、太极理法与传统阴阳思想

以《易经》等为代表的中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说以及儒学、兵法等其丰富的理论与经验构造成中华沃土,太极拳在这方沃土之上的萌发和成长水到渠成。一般认为,伏羲画八卦,为中华文字的雏形;文王演周易,是华夏文化的开端。《易经》不但是我国最古老的经典,而且自古以来就被推崇备至,尊为“群经之首”,其中的阴阳哲理同样贯穿于太极拳文化的拳理、拳论之中。每论太极,必说阴阳。太极拳是以阴阳学说为灵魂的拳种,正如陈鑫所说:“太极不过阴阳之浑论耳。”所以许多武林名家在传功授拳时往往都要强调练习太极拳必须懂得拳中阴阳之理。《周易·系辞上》中有一句极富哲学意境的话——“一阴一阳之谓道”。太极拳理论将此句改动了一个字,即将“道”字改为“拳”字,称为“一阴一阳之谓拳”(《太极拳图书讲义》),并作“阴阳互用,天道所藏”“阳不离阴,阴不离阳”“是所谓‘阳中有阴,阴中有阳’,此即太极拳之本然”(《太极拳术》)的阐述。这与武术理论中的“阳不独立,得阴而后成;阴不自专,因阳而后行”“阳遇阴则通,遇阳则阻”等可谓异曲同工,各有其妙。^①



含山玉版图 水书太极图

较早使用阴阳思想描述技击制胜之道的同样还有庄子,《庄子·人间世》中说:“以巧斗力者,始乎阳,常卒于阴,大至多奇巧。”在庄子的引领下,阴阳学说开启了中华太极理论的宏大图景。在阴阳学说的基础上衍生了一系列互相对应的武术概念,如刚柔、虚实、动静、开合、进退、屈伸、收放、弛张、攻防、显藏,等等。

^① 郭志禹:《长拳、太极拳理论的儒学成分研究》,《上海体育学院学报》,1994年第2期,第21~27页。